

## **disfunción eréctil en los hombres jóvenes: Física o psicológica**

La mayor causa de la disfunción eréctil en hombres jóvenes ( los hombres menores de 40 años) es psicológico. Un simple diagnóstico de si su problema es físico o psicológico es dar respuesta a estas tres sí o no preguntas:

¿Es menor de 50 años? (Que supongo que es que si estás leyendo este artículo)

¿Está físicamente sano? (no hay grandes problemas físicos)

¿Se puede conseguir una erección por sí mismo (incluso sólo despertar con uno)?

Si usted contestó sí a alguna de las preguntas anteriores, es posible que desee consultar a un médico para un diagnóstico médico. Si ha respondido afirmativamente a todas las preguntas anteriores,

especialmente el último, entonces su problema es sin duda de naturaleza psicológica. Vaya por delante y respirar un gran suspiro de alivio porque no hay nada de malo en que físicamente. Su pene está perfectamente bien y funcional. Lo que realmente te detiene es su mente.

## **El derecho de pensar**

Con el fin de tener una erección fuerte cuando estás con una chica (la misma erección se puede mientras que conseguir por sí solo), se necesita el estado de ánimo adecuado. Entonces, ¿qué tipo de mentalidad estamos hablando aquí? Usted quiere que su mente esté totalmente relajado. No se preocupe, no hay inseguridades, y sin presión. Para mí, personalmente, he tenido problemas con la disfunción eréctil debido a las

preocupaciones relacionadas con el rendimiento cuando llegó el momento para el sexo. Incluso en momentos en que me sentí relajado, en realidad, había preocupaciones inconscientes que se ejecutan a través de mi mente. Y cuando me di cuenta de que no estaba recibiendo una erección, me gustaría probar más difícil de conseguir uno (que en realidad lo hace peor). No fue hasta que supe la causa de la disfunción eréctil que por fin pude hacer frente a él de frente y eliminarlo para siempre.

## **El origen del problema**

¿cuál es la causa principal de la disfunción eréctil en un joven sano físicamente? Sin entrar demasiado científica al respecto, su sistema nervioso tiene dos modos: modo de relajación – se utiliza para la

digestión, la conservación de energía, y el sexo

modo de lucha o de vuelo - en el que se libera adrenalina y la sangre se bombea en sus extremidades

Entonces, ¿por qué las funciones sexuales sólo funcionan en el modo de relajación?

Pues bien, si nuestros antepasados estaban en el medio de acoplamiento y de repente se enfrentan a una amenaza, que era mejor que la sangre fluya fuera del pene y en los músculos (imagine tratar de sobrevivir a una situación de vida o muerte con una erección!). En este día y edad, es poco probable que seamos ante una situación de vida o muerte durante las relaciones sexuales, pero nuestros cuerpos todavía responder en consecuencia cuando estamos estresados o ansiosos. Afortunadamente

estamos en última instancia en el control de esta respuesta. La clave es entrenar nuestra mente para activar el lado relajado de nuestro sistema nervioso antes y durante el acto sexual.

## **Activación del sistema nervioso parasimpático (también conocido como modo de relajación)**

Si un amigo mío estaba luchando con la disfunción eréctil y que sólo podía darle un consejo, un consejo, una sola técnica, yo le enseñaré a centrarse en las sensaciones. Cuando se hace correctamente, esto resultará efectivamente el cerebro lógico y todas las preocupaciones, ansiedades, y sobre el pensamiento que vienen con él. En ausencia de preocupación, su cuerpo se relajará, responder de forma natural, y excitarse (estás con una hermosa mujer

desnuda por amor de Dios!).

Entonces, ¿cómo se hace esto? Bien durante los juegos previos desea concentrarse completamente en las sensaciones que está sintiendo. Desterrar todos los pensamientos lógicos de su mente, centrándose única y completamente en cosas como lo agradable sentir sus labios cuando te besa, la suavidad de su piel y el cabello, el calor de su cuerpo rozando contra su piel. Quieres llegar a ser extremadamente sensibles a todos los sentimientos y sensaciones que está experimentando y dejar que ellos se llenen su mente tan completamente que no hay espacio para cualquier otro pensamiento. Sin estrés sobre su fecha límite de asignación, no se preocupa por el rendimiento, no hay presión en absoluto.

Sólo sentir y disfrutar de esta mujer en su totalidad; las vistas, sonidos y sensaciones. Así es como el sexo estaba destinado a ser. (Una ventaja adicional de esto es que cuando usted está disfrutando plenamente de su cuerpo, las sensaciones, y el momento, automáticamente le hace un amante mejor y más sensual.)

### **un ejercicio práctico**

Centrándose en las sensaciones puede sonar simple, pero definitivamente es más fácil decirlo que hacerlo (sobre todo porque se nos ha enseñado a usar el cerebro lógicas desde la escuela primaria). He aquí un buen ejercicio para empezar con: trace suavemente el dedo en el brazo y sólo se centran en las sensaciones. Trate de hacer esto durante 5 minutos sin pensar en otra cosa. Si encuentra la mente errante,

simplemente re-enfocar su atención en las sensaciones en la piel.

## ¿Qué sigue?

La disfunción eréctil en hombres jóvenes es 100% corregible. No hay ninguna razón para que usted (o alguien) que sufre innecesariamente de ella. Se puede tomar un poco de conocimiento y práctica, pero cuando a superar la disfunción eréctil, usted será capaz de tener una erección a voluntad y que nunca tendrá que tratar con él de nuevo. Y cuando estás en la cama con una mujer, y disfrutar de su vida sexual al máximo, usted sabrá el esfuerzo valió la pena.

[Source](#) by [Scott Knotts](#)